

Fomento del Consumo de Frutas, Vegetales y Actividad Física en su Comunidad



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar y comentar por lo menos cuatro obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro maneras de superar los obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro obstáculos que interfieren con la actividad física.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro maneras de superar los obstáculos que interfieren con la actividad física.
- Resumir seis pasos para fomentar el mayor consumo de frutas y vegetales, y más actividad física en su comunidad.



MATERIALES

- Papel y lápices
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física En Nuestra Comunidad” (pág. H – 21).

PREPARACIÓN

1. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie el folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física En Nuestra Comunidad” para todos los participantes.

INSTRUCCIONES

1. Divida a la clase en grupos de cuatro a seis participantes.
2. Suministre papel y un lápiz a cada grupo. Pida a los participantes que escojan a una persona que tome apuntes y a un portavoz por grupo.

3. Luego, pídeles que trabajen con sus grupos para identificar los obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales. Solicite a los participantes que se enfoquen en los obstáculos de su comunidad. Las personas encargadas de tomar notas deben apuntar los obstáculos identificados por su grupo.
4. Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de obstáculos. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.

Ejemplos de obstáculos:

- Hay demasiados restaurantes de comida rápida en mi comunidad.
- Hay escasez de frutas y vegetales de calidad en el mercado de mi vecindario.
- Hay escasez de frutas y vegetales donde trabajo.

Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para encontrar soluciones a los obstáculos.

Ejemplos de soluciones:

- Hablar en favor de que los restaurantes de comida rápida sirvan más frutas y vegetales.
- Insistir en que los mercados de mi vecindario vendan frutas y vegetales de calidad.
- Solicitar a mi empleador que surta de frutas y vegetales las máquinas autoexpendedoras y la cafetería de mi trabajo.



Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.

5. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para identificar los obstáculos que interfieren con la actividad física. Solicite a los participantes que se enfoquen en los obstáculos de su comunidad.

Ejemplos de obstáculos:

- Mi vecindario no es seguro para caminar.
- Mi comunidad no tiene carriles para bicicletas.
- Los lugares para caminar en los parques de mi comunidad están en malas condiciones.

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de obstáculos. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.

Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para encontrar soluciones a los obstáculos.

Ejemplos de soluciones:

- Trabajar con las autoridades locales para que creen zonas seguras para caminar.
- Trabajar con el Departamento de Transporte para construir carriles para bicicletas.
- Trabajar con el Departamento de Parques y Recreación para que restauren los lugares para caminar.

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.

Consejos

- Dependiendo de la duración de la clase, usted puede enseñar en una clase la parte de la lección correspondiente a los obstáculos y soluciones para el consumo de frutas y vegetales, y en otra clase la parte de los obstáculos y soluciones para la actividad física.
- Invite a la clase a un profesional en desarrollo comunitario para que ofrezca sugerencias a los participantes acerca de cómo hacer cambios positivos en sus comunidades para aumentar el consumo de frutas y vegetales y la práctica de actividad física.
- Utilice la sección “Más Ideas” para crear un minicurso acerca del liderazgo social en la comunidad.

6. Entregue a cada participante el folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física En Nuestra Comunidad”.

Describa cada paso a los participantes, y déles tiempo para que comenten con sus grupos respectivos cómo aplicarían los pasos para encontrar una solución para el mayor consumo de frutas y vegetales y otra para aumentar la actividad física. Pida a los portavoces de cada grupo que describan cómo sus grupos aplicaron los pasos para encontrar las soluciones.

7. Motive a los participantes para que después de la clase continúen trabajando en las soluciones para el mayor consumo de frutas y vegetales y más actividad física con sus grupos, amigos, familiares y vecinos.

Nota: Para obtener óptimos resultados con esta lección, es altamente recomendable que usted implemente la sección “Más Ideas” con los participantes en las clases que siguen.

Más Ideas

EVALUACIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES, Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

Planifique otra clase con el mismo grupo, y realice con los participantes una evaluación comunitaria para determinar qué está disponible en sus comunidades y qué falta en relación con el acceso a frutas y vegetales de calidad y las oportunidades de actividad física. Fotocopie los folletos “Evaluación Comunitaria de Frutas y Vegetales” (pág. H - 22) y “Evaluación Comunitaria de la Actividad Física” (p. H - 23). Divida a la clase en dos equipos, y haga que uno de ellos se enfoque en la disponibilidad de frutas y vegetales de calidad y que el otro equipo se centre en las oportunidades para la actividad física. Entregue a los equipos correspondientes los folletos “Evaluación Comunitaria de Frutas y Vegetales” y “Evaluación Comunitaria de la Actividad Física”. Trabaje con cada equipo para completar las evaluaciones. Después de concluir las evaluaciones, dé otra clase para comentar los resultados, y pida a los participantes que utilicen el folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física en su Comunidad” para desarrollar un plan de acción con el fin de mejorar el acceso a frutas y vegetales y tener mayores oportunidades de actividad física.

EVALUACIÓN DE LAS ÁREAS PARA CAMINAR EN LA COMUNIDAD

Planifique otra clase con el mismo grupo y lleve a cabo con los participantes una evaluación de las áreas para caminar en sus comunidades. Fotocopie el folleto “Evaluación de las Áreas para Caminar” (pág. H - 24) y distribúyalo entre los participantes. Después de concluir las evaluaciones, realice una clase de seguimiento para comentar los resultados, y pida a los participantes que utilicen el folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física en su Comunidad” para desarrollar un plan de acción y mejorar las condiciones para caminar en su comunidad.

